

Mediterrane Regenboog Tonijnsalade met Mosterdvinaigrette

Een levendige, eiwitrijke salade met kleurrijke groenten en magere tonijn, afgemaakt met een pittige mosterdvinaigrette—perfect voor stabiele bloedsuikerniveaus.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 11.6 / GI 35

Ingrediënten

Rich in vitamin C, very low GI rode paprika, in plakken

Raw carrots have lower GI than cooked grote wortel, geraspt

Medium GI - use sparingly or reduce amount blikje maïskorrels, uitgelekt

Low GI, high fiber vegetable suikerschoppen

Medium GI but nutrient-dense gekookte babybiet, in vieren

Lean protein, zero glycemic impact blikje tonijn in bronwater, uitgelekt en uitgeraffeld

Choose olive oil-based for heart health mayonaise

Helps lower glycemic response vers citroensap

May improve insulin sensitivity grove mosterd

For dressing consistency water

Negligible glycemic impact, high volume slagroenten

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-regenboog-tonijnsalade-met-mosterdvinaigrette
Adds flavor without sugar lente-ui, in plakken

Instructies

Step 1

Begin met het voorbereiden van al uw groenten. Was en snijd de rode paprika in dunne reepjes, rasp de wortel met een rasp, trim de suikerschoppen en snijd de gekookte babybiet in vieren. Laat de blikjes maïs goed uitlekken in een zeef, en druk voorzichtig om overtollig vocht te verwijderen.

Step 2

Open het blikje tonijn en laat het volledig uitlekken, druk voorzichtig om overtollig water te verwijderen. Rafel de tonijn in hapklare stukken met een vork, zorg ervoor dat er geen grote brokken overblijven. Zet opzij.

Step 3

In een grote mengkom, combineer de gesneden rode paprika, geraspt wortel, uitgelekte maïs, suikerschoppen, in vieren gesneden rode biet en gerafelde tonijn. Meng de ingrediënten voorzichtig totdat ze gelijkmatig verdeeld zijn, zorg ervoor dat u de rode biet niet te veel breekt.

Step 4

Bereid de mosterdvinaigrette voor door 100g mayonaise, 1 eetlepel vers citroensap, 2 eetlepels grove mosterd en 2 eetlepels water in een kleine kom te mengen. Klop krachtig totdat de dressing glad en goed geëmulgeerd is. Het water helpt de mayonaise te verdunnen om een gietbare consistentie te creëren. Pas de consistentie aan met extra water indien nodig, voeg 1 theelepel tegelijk toe.

Step 5

Was en droog de slagroenten goed met behulp van een slacentrifuge of schone keukendoek. Schik ze als een bed in een grote serveerkom of op individuele borden, creëer een nest om het salademengsel in te houden.

Step 6

Schep het kleurrijke tonijn- en groentenmengsel op de sla-gevoerde kom. Verdeel gelijkmatig als u het gezinsstijl serveert, of verdeel onder vier individuele borden voor portiecontrole, zorg ervoor dat elke portie ongeveer 85g van het maïsmengsel krijgt.

Step 7

Giet de mosterdvinaigrette net voor het serveren over de bovenkant van de salade, gebruik ongeveer 2-3 eetlepels per portie. Garneer met dun gesneden lente-ui voor een frisse, milde uismaak en visueel aantrekkingskracht.

Step 8

Serveer onmiddellijk voor de beste textuur en versheid. Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet u eerst het eiwit en niet-zetmelige groenten, bewaar hogere koolhydraatcomponenten zoals maïs voor het laatst. Bewaar resterende componenten apart in luchtdichte containers in de koelkast tot 3 dagen. Bewaar de dressing apart tot u klaar bent om te serveren om knapperigheid te behouden.